Es liegt an uns!

Autor(en): **Marti, Patrik**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin**

Band (Jahr): **21 (2014)**

Heft 236

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-884531

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Es liegt an uns!

Bescheidenheit statt Besitztum: Liegt das wahre Glück in Buddhas Lehre? Ein Besuch im Tibet-Institut in Rikon. *von Patrik Marti*

Das Klischee: In der Schweiz herrscht ein hoher Lebensstandard, viele definieren sich über Arbeit und Statussymbole. Erfolg ist wichtig. Dinge und Ereignisse sollen uns glücklich machen – der Mercedes, der Uni-Abschluss oder das eigene Haus. Das Leben ist schnell, die Zeit knapp. Work-Life-Balance, vegane Ernährung, Wellness und Yoga sollen uns den nötigen Ausgleich bringen. Die Schweiz ist eines der reichsten Länder überhaupt, hat ein erfolgreiches Bildungssystem und innovative Unternehmen.

Doch was fehlt zum Glück? «Die emotionale Intelligenz. Die bringt uns niemand bei – nicht der Staat und auch nicht Schule. Unsere Gier, sagt Buddha, verwehrt uns zudem das Glück», zitiert Loten Dahortsang, Meditationslehrer am Tibet-Institut in Rikon bei Winterthur.

Weder Geld noch Macht

Liegt hier das Glück? Das tibetische Zentrum im kaum besiedelten Tal strahlt eine gewisse Ruhe aus. Die Hektik in der nahe gelegenen Stadt Winterthur scheint weit weg zu sein. Vögel zwitschern, ansonsten ist es still. «Alle Menschen, egal wo in der Welt und welcher Religion sie angehören, suchen nach Glück, Wohlbefinden und Zufriedenheit. Auch Buddha hat sich damit beschäftigt und herausgefunden, dass Glück mit Besitz, Geld, Macht und sozialem Status nichts zu tun hat, denn nichts davon ist beständig. Alle diese Dinge sind vergänglich», erklärt Dahortsang. Buddha habe nach sechs Jahren das innere Glück, nach dem alle streben, das sogenannte Nirvana gefunden. «Dieser höchste Glückzustand bedeutet für uns Buddhisten Leidlosigkeit», fährt er fort.

Was hindert uns im Alltag daran, das Nirvana zu erreichen? Die Unzufriedenheit, das Streben nach mehr, die Gier, wie Buddha es nennt?

Der Buddhismus weiss, warum uns Statussymbole scheinbar nicht glücklich machen. Materie und Gefühl sind zwei total verschiedene Kategorien: «Glück ist eine emotionale Angelegenheit, während Häuser und Autos keine Emotionen, sondern Materie sind. Würden materielle Dinge glücklichen machen, sollten dann die Schweizer nicht ein sehr glückliches Volk sein? Das Gegenteil scheint der Fall zu sein, die Schweiz hat eine der höchsten Suizidraten», hält Dahortsang fest. «Das Glück finden wir also nicht draussen, sondern in uns selber. Wir müssen herausfinden, was uns glücklich macht und was uns Sorgen bereitet.» Buddha geht noch weiter und sagt, dass uns die Gier nach materiellen Dingen vom Glück trennt. «Nur wer mit dem zufrieden ist, was er hat, kann Glück erleben. Oder umgekehrt: Wer nicht schätzen kann, was ihn umgibt – zum Beispiel die schöne Natur im Frühling – der kann nicht glücklich sein», bestätigt der Lehrer. Er nimmt einen Schluck Apfelsaft, hält kurz inne und fährt weiter.

In diesem Moment

Leben im Hier und Jetzt und mit diesem Leben zufrieden zu sein, sei Sinn und Kern des meditativen Lebens. «Auf der einen Seite können wir glückliche oder leidvolle Erinnerungen haben, doch diese liegen in der Vergangenheit. Auf der anderen Seite haben wir eine Vorstellung von der Zukunft, doch auch die besteht nur aus Wünschen. Das einzige, was zählt, ist das Jetzt. Entweder man schafft es, im Moment glücklich zu sein, oder nicht. Eine andere Möglichkeit, Glück zu erleben, gibt es nicht», bringt es der gebürtige Tibeter auf den Punkt und schildert folgende Situation: «Wenn man am Morgen unter der Dusche steht, kurz inne hält und sich dann nicht glücklich fühlt, wen macht man dann dafür verantwortlich? Sicherlich nicht den Partner, den Arbeitgeber oder das Land. Die Verantwortung liegt alleine bei einem selbst.»

Schwierige Sache, das Glück in sich selber zu finden. Der Besuch im tibetischen Zentrum geht zu Ende – der nächste Termin steht an. Weg vom Tal nimmt der Verkehr in Richtung Stadt Winterthur stetig zu. Trotz der aufkommenden Hektik fallen die intensiven Farben der vorbeiziehenden Felder auf und wirken beruhigend: «Es gibt keinen Weg zum Glück – glücklich sein ist der Weg», klingt die Stimme des Lehrers nach.

Medienschüler Patrik Marti, 1985, glückt es immer wieder, glücklich zu sein.